التعابير المقترحة لسنة الخامسة ابتدائي لهذا الفصل MELLINA ADEM

الاختراع

شهد العالم عبر الزمن العديد من الاختراعات العلمية والتكنولوجية فأحدثت تغيير كبير في نمط عيشنا وأصبحت الحياة أكثر سهولة ومن بين أهم الاختراعات البطارية الكهربائية الثلاجة الهاتف الطائرة والمصباح والسيارة والحاسوب والنظارة والبوصلة وما هذا الاغيض من فيض الاختراعات، فعقل الانسان جعله الله ليبتكر ويبدع ويصل الى أبعد مما نرى نحن الان قال الله تعالى (ربنا ما خلقت هذا باطلا سبحانك)، لذا لن نستغرب أبدا أن رأينا يوما ما نراه في أفلام الخيال العلمي يتجمد على ارض الواقع. وشكرا

حكاية وعبرة

Israa Brahim

في يوما من الأيام كانت هناك عجوزة شريرة تضم التين أمام النافذة لتصطاد الحيوانات لتأكلها، وكان الفأر مقيدش يمر من أمامها كل يوم ويسرق التين ويهرب ولم تستطع العجوز قط امساكه، ففكرت في خطة وهي ان تضع الغراء على حافة الصسندوق، وعندما اتى الفار كالمعتاد التصمق بالغراء ولم يستطع الإفلات، والعجوز تراقبه وتضحك بصوت عالى، وقالت له لقد امسكتك اليوم ساطهيك وادعو جميع صديقاتي ليأكلن لحمك، وفعلا اعدت الوليمة وحضر الجميع وبينما كانت ابنتها تستعد لطهوه قال لها مقيدش انظري لأعلى و عندما نظرت قاما بوضعها في اناء الطهو، و عندما أتت العجوز الشريرة اخذت ذاك الطعام لصديقتها، وبعدما اكلن وشسبعن، ظهر مقيدش على النافذة ساخرا منها لأنها اكلت ابنتها، ونجى مقيدش فالعبرة ان لانصرق ما ليس لنا. وشكرا

ملاحظة يمكنك أن تحكي أي حكاية من التراث الجزائري أو من خيالك

MELLINA ADEM

1

المهن هو حمل يقوم به الإنسان لأجل مستقيله واقادة الوطن، وهنك أنواع الليرة من العهن التي لكل واعدة العبينها تختلف عن الأخرى.

والهبينها تكمن في سد منطلبات الإنسان وهولينه ورغبته تقبيا وجسها و حلايا كما انها تساهم بشكل مياشر في يناء المجتمع وسد احتياجاته في الطب والتحليم والهندسة ويوروكخ وقد قال الله تعلي (قبلا قضيت المسلاة فلتندروا في الأرض وابتعها من قصل الله والكروا الله كثيرا تطاع علمون) صدق الله الطبع

مهنة المظم

مهنة المطم هو من اهم المهن التي تساهم في بناء القرد والمجتمع واسلس اصطلاح الاصة لأنه المربي والمطم والقائدة الأسلسية التي يبتى طيه الجبل بعد الاسرة, قال رسول الله عشى الله عليه وسلم (مسلمب النظم يستغفر له قال شيء على الحوت في البحر) ومن هذا تلاحظ عظمة مهنة المطم واجرها في الدنيا والاخرة.

Israa Brahim

مهتبة الشيب

مهنة الطب هي المهنة التي يتحد فيها الاستن مع الروح، لمسعة الأوسك والسهر حتى شفتهم وحجيهم من الامراض السارية والمؤسفة، والطبيب يساهم في خصة المبتمع من خلال المهادت والمستشفيات والشفيس الإمراض. كما رأينا مؤهرا كيف الحد الأشباء هذه والاستان الذي قان سيفت بنا ظهرلا ستر الله وهم، لكان البن المصابين في كل مقان وراتيت وراتحة الموت، فتعيا علمة لهم.

مهنة = سنمة = وطيلة / شدها = عطل = يطل

السماد/ غداء الأرض - اتقاد/ انتشال - رسكلة/ تدوير التقايات

التعاون

التعاون هو التآزر مجموعه من الناس مع يعضها البعض لإنجاز عمل ما في اقصر وقت معكن ويأقل جهد، وتختلف أنواع التعاون حسب الوضع الذي يكون فيه الشخص، هناك تعاون مخطط له كيناء مسجد، او انشاء بيت او التعاون في الافراح، وهناك تعاون لا وقت له كالمساعدة في أوقات الحوادث والاحزان، ويذلك يكون لتعاون أجر عند الله كبير وقائدة للإنسان، أما التعاون في الشر فقد قال الله تعالى (وتعاونوا على البر والتقوى ولا تتعاونوا على الاتم والعدوان) صدق الله العظيم

العاء

الماء هو سر الحياة بل هو الحياة لكل كانن حي وحتى الجماد يحتاج له لنظافته وجعله مشرقا، أن الماء يجعل للأرض روح، وللورق خضرة كما أن جسم الانسان نفسه يحتاج يوميا الى لترا واكثر منه، لذا سطوري ابدا لن تتوقف عن الحديث عن فوائده، ومن هنا انصح الجميع بالحفاظ على الماء لأنه لوجوده وقت، فقد يأتي يوما تنشف المنابع ويغزونا التصحر، ان يقينا نسرف فيه يشكل غير عقلاني فقد قال الله تعالى (وجعلنا من الماء كل شيء جي) صيدق الله العظيم

المسعة

الصحة هي التاج الذي تسير به، ويجعلنا ملوكا على الأرض، تحملنا أقدامنا ويساقر بنا عقلنا، ويدق قلينا يقوة للعيش بهناء، قالكلى والكيد والامعاء والعين والخلايا والعظام كله يقضل الله علينا، تسير وقق مخطط أعمارنا، ولكن الانسان وتناوله الخاطئ للوجيات السريعة والحلوى يققدنا العمر الحقيقي لأعضائنا، ومن هنا تتلاشي الصحة وتيدا الامراض تهاجم الأجساد كالسكري والضغط والسمنة وتقوس الظهر وغيرها من الامراض التي لا حصر لها، قرققا أيها الانسان ينقسك، مارس الرياضة وتناول الخضار وانتظم في تومك لإنه (الجسم السليم في العقل السليم).

الصحة (تعير يسيط)

الصحة هي أن يكون العمر الجسدي = العمر الزمني، ولكن الانسان بنياعه الوجيات السريعة والحلويات والمواد الدسمة ينسبب لنفسه بالعديد من

raa Brahim

-1127

MELLINA ADEM &

التلوث بشكل عتم

التقوت هو خلل في مكونات البيئة الطبيعية كالهواء أو التربة أو العاء وقد يلحق بالجميع على حد سواء يسبب الإنسان وثورته الصناعية التي العكست سليا على البيئة، مما أبت الى تشوء الأرض وغلاقها الجوي، كما العقت الضرر يكل الكفتات الحية، الإمراض العزمنة والاربئة وتغير المناخ وتضرر قشرة الأرض، وتقص في التروة السمكية، فرققا أبها الإنسان بكوكيك قال الله تعلى (ولا تفسدوا في الأرض بعد إصلاحها تلكم خير لكم إن كنتم مؤمنين) صدق الله العظيم المطاعد

Israa Brahim

تلوث الهواء

تلوث الهواء ينتج عن الثورة الصناحية للإنسان، حيث (مبيحيا لرى المصابح التي تنبعت منها الايخرة السوداء في كل مكان، وازدهام السيارات التي تعيق أجواء العدن بنسيمها الأسود الساخن، وجعلت من كوكب الأرض كرة ممثلثة باللغازات السامة التي تؤثر سليا على صحة الأرض وصحتنا وكثر الربو والمساسية وضيق التنفس، وانصمت الأشجار التي اكبر مورها تنظيف الهواء، فمن هذا الترح على كل من يقرأ هذا التعير أن يساهم في القاة الأرض يتغير خمراتا وأن تضعد على الطبيعية بدل أن تكون ضدها.

تلوث التربة والعام

هي مشكلة تحدث لطبقة الأرض والبحار والمحيطات والانهار والوديان على حد يبهراج روالمسبب الرئيسي هو الانسان الذي يرمي يتقايشه في مجاريها المائية، ويعلن الأرض بالأسعدة دون مقياس، كل هذا يساهم في مرض الأرض تم اثنيات فشعاء فالحيوان فالإنسان ، ثدا افترح عليكم أن تقالوا الأسعدة الكيماوية وتضعدون على طبيعية منها، خصصوا مكان للتقليات ودعونا تعالج الموضوع برسكانها، ادعوك مطعني ان تصمي تجيري هذا التنقذ الأرض فقد قال الله تعش

الكلمات التي يعكن ان نستصلها

التعابير المقترحة لسنة الخامسة إبتدائي

Mellina Adem

التلوث

التلوث هو ذالك الخطر الذي يتربص بالبشر، ويهدد حياتهم وحياة كل الكائنات الحية، نتيجة التطور الخاطيء المتمثل بقطع الاشجار وبناء المصانع وعدم الاستفادة من القمامة القابلة لرسكلة، لذا ان لم ننتبه اليوم ستحل الكارثة وان لم نمت سنعيش بامراض مزمنة لاعوام كثيرة تصبح صحة الانسان بحجم التلوث، لذا انصحكم قبل فوات الاوان بالعودة الى الطبيعة، ليس لأجلنا بل لأجل الاجيال القادمة.... وشكرا

Melora Eldon

التعابير المقترحة لسنة الخامسة إبتدائي Mellina Adem

صديقي هو أنا هو الرفيق الذي يمكنني ان اسند عليه ظهري ولا اخاف، هو نصفي الاخر من الخير، ينصحني بطاعة الله والرسول والوالدين، ان اخطأت ارشدني، وان تعبت ساندني، نضحك ونحزن ونفرح معا، فالصداقة امر عظيم. لذا من واجبي ان ابادله المودة، وان اساعده وقت يحتاج لي، فصداقة لا تقاس بالكلام فقط بل ايضا بالافعال قال الله تعالى

(الاخلاء يومئذٍ بعضهم لبعض عدو الا المتقين) صدق الله

العظيم

Melora adom

التعابير المقترحة لسنة الخامسة إبتدائي

Mellina Adem

الوطن

الوطن هو ذاك البيت الكبير الذي يضمني تحت سمائه وفوق ارضه هو الامان والانتماء، هويتي عزتي كبريائي وابتسامتي كلها من عطائه، لذا من واجبي نحوه ان ارفعه اكثر بعملي وقلمي وان ادافع عنه بكل اسلحتي ضد الطامع والفاتن والمحرض وكل من يحاول الاساءة له.. عن ابي هريرة رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (ما أطيبَك من بلدٍا وما أحبَّك إليَّا ولولا أن قومي أخرجوني منك، ما سكنتُ غيرَك). فما اعظم الوطن. Mellina Adom

التعابير المقترحة لسنة الخامسة إبتدائي Mellina Adem

التمريض هو من المهن النبيلة التي يكون الاجر فيها مضعف، حيث تجدهم كالفراشات التي تداوي القلب قبل الجروح، وتساعدهم على الشفاء السريع بمراعاتهم والعناية بهم، وايصالهم الى بر الامان، حيث لا امان للانسان الا بصحته، لذا من واجبي الوقوف وشكركل ممرضا وممرضة اتمموا دورهم على اكمل وجه، فالطب لايكتمل دون وجودهم والحياة تحتاج بشدة للإنسان الذي داخلهم فتحية لهم

Melina Eldon

رحلة الى ولاية جزائرية

عندما حل الربيع وخصرت الأشجار وظهرت الازهار والورود الجميلة قررنا السفر الى جبال الشريعة بولاية البليدة الشمال الجزائري وعند وصولنا قررنا النزول من أعلى جبالها سيرا حيث المنحدرات الجبلية الرائعة الفائقة الجمال وترى الخضرة في كل مكان، والعيون المائية والانهار المنشرة على سفوحها، ومن ثم توقفنا للغداء ولعبنا قليلا بالكرة وأشجار الأرز وكأنها ترقص فرحنا من حولنا، ومن ثما أكملنا السير حتى وصلنا الى المدينة التي كانت أسفل الجبال، وبها المصاعد الهوائية الجاهزة لان تحمل كل المسافرين لأعلها، كنت مبتسما بشدة فقد كانت رحلة رائعة وحزينا لأني ساغادر متجها نحو الجنوب تاركا كل ذكرياتي الجميلة هناك ، فما أجمل ربوع بلادي فخيارتها وجمالها لا يمكن وصفه او انتهائه.

العلم

العلم هو الطريق المضيء الذي يسير فيه طالب العلم للبحث عن كل ما يفيده ويفيد البشرية، ليتنوع طالبه بين الطبيب والمهندس والرسام والكاتب والمحامي ... وغير ها من العلوم، التي بها فقط يتطور العالم ويزدهر قال الله تعالى (إنما يخشى الله من عباده العلماء) صدق الله العظيم، فالعلم درجته عند الله عالية، لذا لا نور لمن لا يطلب العلم.

النجاح

النجاح هو أن يضع الانسان هدف نصب عينيه، ويتبعه مهما كانت العراقيل صعبة، ويجتهد ويكافح للوصول الى حلمه، سواء بالعلم أو العمل، وأنا كتلميذ في السنة الخامسة، هدفي الأول اجتياز امتحان الشهادة الابتدائية، لأحقق النجاح الساحق، ويرضى الله عني وأسعد والداي ثم نفسي، فأن اردت النجاح ما عليك سوى الاصرار والصمود فتدلل الصعاب وتلمس هدفك.

الوطن

MELLINA ADEMAS

الوطن هو الازهن التي ترجرهت ونشات طبها، شريت من مياهها، واللب من غيراتها، وهو العصلي والاسل والسلام هو هوسي وغربي وكراسي.

للك من ونهيي أن نصية تقد الطليفي ومن الل الفيء عما من ونهيي أن السلط في نظور ها و/ دهار ها يطلع والمثل

در هو هنده <u>نو پیشند</u>

طدار او خدار شفت <u> غربت</u> عرمت

بشابده تزييدا ترهرهن

فقتی – برقع <u>سی شخصین خور در میگ</u>نندع

ازدهاز – طور – رقي – دوميه

قان- هذيته – انتقائم للأمور – سكيته وادبي

اختراب ده همرة

بهيده مرقه

طندى با ابالية بالقلاص با يراغظ

غزر = همره

طدهات السماب د الهراد

التموخ = فلزة = شموخ <u>= غرب ع</u>

ضعفا = ذل= مهلة

الصدافة

الصداقة هي ان مود عملك الاخر من الخير الى تجد خاليك ورقيق دريك المراد التي سطر اليها شجد نقسك، ينصحك حد القطاء ويشجك السير الى طريق اطلاح والتجاح، والسابعورك خليك ال تقف معه الادما يساح اليك، فالصدافة التي لا يمكن سرامه قتل الدخاش في الاخلام بوماة يصبهم ليحس عدو الا المنظون) عملق الدائمة

عميقي هو صنيقي تعفتش بل هو اطي ظارٍ ندالته ابي. قاله وهو نظره بدللته ابي. قاله وهو نظره بدللتر من الانتهاء المبئه منه، كالمب و شراعهه، كما التي بطلي له كل ما جهارل بخاطري وهو ينصمني كلما المطالب و تا يتزري الطرابيف نلك و المستمة، لالتا مريد ان منطل الجية منا ان شاء الله. لقد عال الرسول عشى الله عليه وسلم أبن منطل أبن المعرق على المنافق المنطق رسول الله عشى الدر عليه وسند

لللمت البي بنكى _ سنجيوه غير سنير

غلين = رقيق = عندق - طدها (عنو

ازيي 🗢 طريقى

عنر شين لا يقتر بتس

مديجيل المحاقة

الورد = النعيم

بمقظ الوري

خبيمه = ازشت = ثوجيه



الغذاء الصحي الرياضة الاختراعات حكايات وعبرة رحلة او سفر الربيع العلم النجاح

تعبير عن التعاون

SE DR.MELLIAN ADEM

التعاون هو خلق روح واحدة بين مجموعه من الاجساد ضد الضروف التي تحتاج لأكثر من يد لانهائها، وقد سميت في الجزائر بالتويزة، ومن امثلتها الكثيرة وسنعدد البعض منهاه مثل بناء الجسور والبيوت في القرى، وجني المحاصيل، والافراح والاقراح معا، فيها لايشعر الفرد ابدا بأنه وحيد او مغلوب عليه، فيمكنه انجاز مايشاء مع جيرانه المتأزرين، كما انا الاسلام حث على ذالك فقال الله تعالى (وتعاونوا على البر والتقوي ولا تعانوا على الاثم والعدوان)، ومن نستنج ان التعاون امر الله به لكن علينا ان لا نتعاون في الشر ابداء فالتعاون ينشر الالفة والمحبة بين افراد المجتمع ليكون قويا متمساكا، كقول رسول(ص) { المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه

تعبير عن التعاون



الوقت هو ذالك الزمن المستقطع من العمر في ومضات، اما ان تكون ذو فائدة تعود عليك بالخير والبركة، او ان تضيعه في معصية او فراغ، فكله وقت ناقص من حياتك سيف تحمله بيدك، فأن لم تقطعه قطعك. ومن هنا نستنج اهميته للانسان، لذا وجب علينا ان نعطى الاولية له، ونرتب اعمالنا ولانهمل دقيقة دون ان نعلم الى اين تأخذنا، كما انا ضياع الوقت هو تعطيل للاعمال واساءة للنفس وذلها في زمن اكبر مع القلق والتفكير لانك لم تتم انجازه ، ومن هنا وحيث تقف خذ العبرة، قال رسولنا الكريم (ص) {نِعْمَتانِ مَغْبُونٌ فِيهِما كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ:الصَّحَّةُ والفَراغُ} اي ضياع الوقت. صدق رسول الله

PR.MELLIAN ADEM A

يشهد عام 2020 احدى الأوبئة التي سيخلدها التاريخ نظرا لما حصدته من ارواح في الصين خاصة، وبعض البلدان، رغم ان الفيروس لايري الا بالمجهر لكنه كان فتاكا، ينتشر بسرعه بمجرد ملامستك لسطح ملوث بهذا الفيروس، ويبقى في يديك حتى تلامس فمك او عينيك، ليدخل مسرعا سعيدا بانتصاره ويتسلل جسدك، ينخر رويدا رويدا ثم يسقطك مريضاه لذا علينا محاربته بوسيلة جد بسيطة الا وهي اغسل يديك لا تلامس اي سطح خارج البيت واستعمل مناديل خارجا للمس اي جماد (ابواب، جدران) ، وتخلص منها فورا، ابتعد عن اماكن الازدحام فأفضل وسيلة ضد الفيروس هي الوقاية بالنظافه، دون ان ننسي دعاء الله بقول رسول (ص) 1 مِنْ الْبَرَصِ ، وَالْجُنُونِ ، وَالْجُدَامِ ، وَمِنْ سَيِّي الْأَسْقَامِ].

تعبير عن الصحه PR.MELLIAN ADEM /

تتنوع الامراض الخطيرة بين الامراض المعدية [الاوبئة] كالملاريا والكوليرا سابقا او انواع الانفلونزا المتطورة في عصرنا هذا، والامراض الغير معدية اي [المزمنة] كالقلب وتصلب الشاريين والسكري والضغط، لكن على الجميع ان يعلم ان هذه الامراض هي نتيجة التغذية الخاطئة في مختلف مراحل العمر، خاصة مرحلة الطفولة التي تعتبر الركيزة الاولى سواء في صحة الجسم أو العقل، فالخضر واافواكه والطهو الجيد والابتعاد عن السكر الابيض والوجبات السريعة اول ركن، اما العقل فهو بالتعود عن المفيد والرياضة الركن الثاني، فالعقل السليم في الجسم السليم كما أنا الوقاية خيرا من طيب العلاج

أ. الرفق و الرحمة صفات فاضلتان يتحلق بهما المرء و يعمل بوجيهما ، و هما سيلان من سبل الخبر، يتبعهما في
حياته ليكون إبسانا فاصلا فيرفق بهذا و يرحم ذاك ، لقول نيما الكريم (الراحمون يرحمهم الرحمن ، إرحموا من في
الأرض يُرحمكم من في السماء) و لتكتمل سفادة المرء قلا يستثني من هذه الرحمة الرفق بالحيوان ، لأنه مخلوق مثنا
يجوع و يعطش و يحس بالألم و الجوع ، و قدلك علها حمايته من كل موء و تقديم له العلاج اللازم كلما تطلب ذلك .

2. استقطت في صباح يوم مشرق الأذهب إلى المدرسة ، فحملت محفظتي و خرحت ، فيهما اذا سائر حتى النهت إلى جمع عظيم من الناس ، فتقدمت استطلع الحبر ، فإذا بطعل صغير ملقى في منتصف الطويق ، و قد اسرع إليه رجلان ، فأمسكاه بدراعه و أدخلاه السيارة في اتجاه المستشفى ، لقد كان منظر هذا الطعل في و صط الشارع مثيراً للحزن و الألم و الخوف و لذلك أنصح غيري أن يأخدوا الاحياطات و الحذر عند سيرهم ، و أن يجتبوا الألماب و التصرفات السليمة في الطرفات ، وأن يحترموا كل إشارات المرور ، و جميع القوابي احتراما كاملا ، وأن يتخدوا الحيطة وقابة لوقوع السليمة في الطرفات ، ومع ذلك فلا بد من توعيد شاملة للوقاية من هذه الحوادث ، إذن الوقاية مني داسا حبرا من العلاج .

3. لقد أنهم الله تعالى على في كل ما أتمتع به من سمع و بضر و ذوق و شم و صحة و فهم ، ووهبني نعبا أخرى لا تعد و لا تحصى ، ومن واجبي أن أخلص في إيماني و تطبق ما أمراي به الله من عبادات ، لم الإحساد إلى الآخرين ، سواء أكانوا آباء أو أقارب ، رملاء أو حيراد ، فقراء أو أغياء ، و من واجبي أيضا الإحساد فيما أقوم من أعمال ، كالصدقة بالمال أو رفع الأذى ، أو بالكلمة الطينة مصداقا لقوقه تعالى ... و احسوا اد الله يحب المحسين)

4 ـ تزداد أخطار التلوث في البدن الصناعية يوما بعد يوم و أصبح حطرها يهدد الحياة العامة بشكل واضح ، الأمر الذي جمل هذه البلدان تتعرض لأمراض حديثة تسمى بأمراض العصر ، و لمواجهة هذه المخاطر المهددة لنا و للتوازد البيتي. لا يد من :

> من قوانين صارمة على المستوى المجلي و الدولي للمحافظة على البيئة و معاقبة المحالفين لها . ولد منا المدارسة على المستوى المحالي و الدولي للمحافظة على البيئة و معاقبة المحالفين لها .

الحد من الصلح النووي ، و خطر التجارب النووية .

تنظيم الرعي ، و توسيع نطاق الفطاء البنائي (التشجير) نشر الوعي الصحي في المفارس ، و غير وسائل الإعلام التفاون مع المنظمات العالمية المختصة في محال حماية البئة و إنشاء سظمات محلية لتفس الفرخي .

 5. إن أول نوفسر كان نهاية المطاف لما عاناه الشعب الجرائزي الأيي من ظلم واصطهاد ، و كان بناية جادة و فاصلة بين عهد الظلام و الطفيان و عهد النور و الحرية و العدل .

و محى إذ تحتمل يذكرى هذا اليوم العظيم الأثر في تاريح جهادنا المتواصل ضد أعداء الدين و الوطن ، إذ تعتبره عبدًا من أعبادنا الوطية ، إنما نفعل هذا شكرا فله على توفيقه و تأبيده و نصره ، و تجديفا لعهود الإخلاص و الوفاء التي استشهد من أجلها آياؤن و أجدادنا من قبل ، و تمتها للمواثبق التي تربطنا بهم عبر حياة الأبطال الخالدين ، و مناجئة متجددة منا لأرواحهم المتعمة في جنة الخلد .

هكلا سار الأحفاد على درب الأجداد فحققوا الفزة لدينهم و السيادة لشعبهم . -

Madacccssods: 0200200000001846ccc0000000

الوضعية الحادية عشر : الصحة من أعظم النم التي قدم الله يها علينا ، ومع ذلك لا يحص يها التثير من الناس قال ": و تستان مغيون فيهما تثير من الناس : الصحة والفراغ " بل إن الجسم والصحة من الأشياء التي يسأل عنها الإنسان يوم القيامة قال رسول الله ب: " لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن عمره فيم أفناه و عن علمه فيم فعل فيه و عن عالمه من أين اكتسبه وفيم أنفته و عن جسمه فيم أيلاه" لذلك على الإنسان أن يحفظ على صحته وذلك من خلال التغنية المسحية المتوازنة ، ومعارضة الرياضة ، وإجراء القحوصات الطبية الدورية ،وتوفير قسط من الراحة والنوم ، والتظافة الدائمة كما يجب على الإنسان أن يحفظ صحته من الأمراض والمهلكات كالجوع والطش والبرد والحر ، وتجنيما يضر ها كالمحقرات والتنفين والسل المتوامل الذي يزدي غلى الإرهاق والفشل ، فاهمحاو البنية القوية تجملك مستمتما بلاة الحياة مستحا متأهيا القيام بكل المتوامد الإنسان أن يحفظ على صحته عملا بالحكمة الفائلة :" الصحة تاج أولى رؤوس الأصحة لا يراه إلا المرضى "

الوضعية الثلية عشر : الانترنت أو شبكة المطومات الدولية عيارة عن مجموعة من شبكات المنسوب المترابطة في جميع أنحاء العلم تتبع لمستخدمها الذين يُحرُن بالمائيين الثوسل إلى مصادر مختلفة من المطومات والخدمات . يستطيع شنخدم الإنترنت قراءة مختلف المشخف والمجلات العالمية على شاشات حواسبيهم وإرسال الرسائل واستقبالها من خلال استقدام البريد الانتزوني ، وتبدئ الأراء بين أن منهم ، وبين مجموعة من الناس تشاطره هواياته والاستقبالة والاستفادة من مختلف والاعترابات والاستفادة من مختلف والبرامج والانعاب والاطلاع على مختلف الدراسات والأبحث والاختراعات ، والكتب في ششى الموضوعات ، وفي ومسهم أيضا النسول بواسطة المتابر الالكترونية ، والثنائ حول العلم وزيارة ما فيه من متلحف وشتاؤها من التوجه إلى هذا المكان أو ذلك الإشرنات من طعمات مطومات ، ويمكن القول أن الانترنات غيرت علاقة الإنسان بالعالم فيدلا من التوجه إلى هذا المكان أو ذلك المؤلاع على مطومة ما أصبحت المطومة تقامئنا بقومها في طرفة عين إلى بيرتنا أو أملان عطنا بالحسوب أوالهاتف ، ومع المؤلاع على مطومة ما أصبحت المطومة تقامئنا بقومها في طرفة عين إلى بيرتنا أو أملان علنا بالحسوب أوالهاتف ، ومع أن الانترنات من هذه الغوالد الكثرية في لا تخلو من مفاعد إن نحن أسافا استخدامها فهي كما يقال سلاح ثو حدين.

الوضعية التصعة : التنفتر: لقد شهد القرن العشرون اختراعات كثيرة ومتعيزة وعهيبة ، ومن هذه الاختراعات جهاز التنفاز الذي دخل كل البيوت ، وأحدث ثورة في ميدان الاتعمل بين الأمم والشعوب ، حيث تعيز ينقل الأحداث من ياد إلى أخر رغم يحد المسافات ، وتزويد الإنسان باكتشافات حديثة ومعلومات عن حضارات قديمة لا يمكن للانسان أن يجمعها ويعلع عليها لولا هذا الجهاز الصغير في حجمه الرائد في تنفيف وتربية وتطيم الكبار والصفار، بقله من جهاز عبيب ومنطور في عيدان الاتصالات إ ورغم هذا يتفوق عليه الحاسوب والالترنت في وفتنا الراهن . ومع كثرة أولاده فهو لا يغلو من مضار ومنها أنه صار أحد الأسباب الرئيسية في تضييع الأوفات ، زيادة على ذلك أنه يطم العنف والحوانية والعلاات السينة وخاصة لدى الأطفال ، إضعاف البصر يميب الجنوس نساعات طويلة أمام التلفاز ، كما أن يحض البرامج تعرض محتويات غير هلافة وعديمة الفائدة بل تعرض اشياء معرمة الأمام التشاهدة ،

الوضعية العاشرة : الأمْ محرسةً إذا أغدنتها أغدنت شغيا طبّب الأغراق الأمْ رؤسٌ إنّ تعهده الغيبا بالزي أورق أيما إيراق الأمْ أمنية الأستنة الألى شفلت منز غم مدى الأفاق الأم أغلى منفي الوجود هي قرة العن ويهجة الثنب هية الرحمن التي أوصى به القران لفضلها ومكاتبها قلل الله تعلى :" وقضى ربّك ألا تغيّرا إلا إباة وبقوالدين بضحة إمّا يبَلُغنُ عنك الدير أحدهما أو كلامها فلا علن لهما أنب ولا تشهر عمل أن لهما قولا كريمة والفضل لهما جناح اللّا من الرحمة وأنّ رب الأحمة عما ربيتي صغيرا " وقال رسول الله ص لمن سله عن أحق الناس بحسن صحبتي قائل: " أمك " . قال : ثم من ؟ قال : " أبوك " ومما قبل في فضلها " واغضع لأمك وأرضها : " أبوك " ومما قبل في فضلها " واغضع لأمك وأرضها أمرأة الطبة الذي التعير " فما أعظم حتك إلا كيف لا وهي رمز الطاء ، ومصدر العثن والرحاية . الأم تلك المرأة الطبية التي لا تبغل يعطفها على أبطها ، تراها كالأسد الهلاج حين يتعرض أبناؤها للخطر ، وكالغيث في الحب الذي يجرف الأبناء بسبله فلا يجد الأبناء منه مهريا ، الأم هي الشمس المشرقة في حياتنا اللوحة الرابعة في أعيننا الكلمة الشبة ليتي تنطقها الشفاء الصوت الدافي في الاذان النسبة الناصة التي تناعينا في الحزن والفرح فنشعر بالاطمئنان وتحن مستندين إلى صدرها جانسين في حجرها ، فحقها علينا علينا ولهب .

كه الوطن هو الأرض التي أحيا فوقها ، و أتنعم بخيراتها ، و هو الهواء الدي أتنصه ، و الناس الذين أعيش معهم و أجد عندهم المود والحماية ، فهو المكان الذي أشعر فيه بالأس و الحرية ، و لكي أكود مواطنا صالحا يجب عني أن أرفع و طني ، و ذلك بالعمل الصالح ، و الدفاع عنه ضد كل الأخطار الداخلية و الخارجية ، و أن أضحي من أجله بالنفس و النفيس في مبيل أن يقى هذا الوطن عزيزا مكرما

وفي الختام بتحتم علي كمواطن صالح أن أجتهد في دراستي و أثابر عليها للنجاح ، و خدمة وطبي لأد حب الوطن من الايمان

. لا تخفى على أهمية الصلة الطبيعية بين جسم الإنسان و عقله ، لقد قبل (المقل السبيم في الجسم السليم) من هنا تتأكد صرورة المحافظة على صحة الأجسام حتى تسلم العقول ، ويتطور الإنسان ، و تنمو المجتمعات نموا سليما صحيحا .

قاؤة علمت أن كثيرا من الأمراض التي يتسبب فيها ، من حيث يشعر أو لا يشعر ، و جب أن نضع تصب أعيننا المثل القائل : الوقايد حبر من التلاح) لأن يتقي المرء كل أسباب المرض ، خير له من إصطراره إلى العلاج ، مع ما يتعرض له من الآلام و التكاليف المادية و المعنوبة

•••••••

7. العمل قوام الحياة ، و ميدان التنافس بين البشر ، و مقياس رقي الأمم و حضارتها ، و لهذا كانت له مكانته السامية في الإسلام ، اللتي هو دين الحضارة الصحيحة ، و الرقي الرشيد ، و سر تفوق الأمم و الأفراد هو إتقال العمل و إجادته و يسميه الفرآن الكريم ، إحسان العمل ، و يدعو إليه في كثير من آياته كقوله تعالى (انا لا نصيح احر من أحسن عمل) فليس العمل وحده هو مناط التكريم ، يل إحسانه و إتقانه و صلاحه ، و لهذا جمل الإسلام الحيف إتقال العمل صفة المسلم في كل ما يقوم به من عمل ، و هذا ما يته الرسول صلى الله عليه و سلم بقوله (ان الله كنت الإحسان) فالله عز و جل (يحت من السميم اذا عمل عملة أن يتمه)

8. حسن الحلق صفة حميدة . و قضيلة حسة . و علامة من علامات السمو النفسي ، و التقدم الفكري ، من يتحلى به يكن محترما لدى كل من هو يخالطه ، يحبه رفاقه و أهله و أصدقاؤه ، و قد اشتهر السي صلى الله عليه و سلم بس قومه ممل بشأته بحسن الخلق ، وأثنى الله مبحاته و تعالى عليه في كتابه الكريم ، بقوله (وابك لعلى حلق عظيم) فلم يصفه بكثرة المال و الرجال ، و لا بقوة الحسم و السلطان ، و إنما وصفه بالخلق العظيم ، و المجتمع الذي يتحلى بالمخلق الحسن ، ينال تقدير الناس و إعجابهم ، إذ الخلق ترسخ قواعدها و ترتهم مكانتها ، و بدلك فإن هذا المجتمع بحترمه الصديق و العدو على السواء و لا تنصم أمة بقوتها ، و لا يعيدها تقدمها في العلم ، ما لم تكن صاحبة حلق حسر لقول الشاعر . و إنما الأمير و الأخلاق ما بقيت

الوضعية لإدماجية رقع 01

قمت بريارة إلى حديقة عمومية، فرايت جماعة من الأطفال يتلفون أغصان الأشجار فخاطبتهم معاتبا إياهم

-اكتب يصباً تصف فيه تصرفهم، مبينا الأضرار الناحمة عن هذه الأعمال مستعملا اسمين من أسماء الإشارة، ومسطرا تحت كل واحد منهما.

التحرير

زرت حديقة عمومية الأروح فيها قليلا من مناعب يومي، وبيها كنت مستغرقا في مطالعة الجريدة وتصفحها إذا بي أسمع صوت تكمير أغصان الأشجار، فالتقت يمينا وشمالا فابصرت مجموعة من الأطعال المشاغبين يتلعون هذهالا غصان الطرية، فنهرتهم عن هدا العمل الشنيع، ونبهتهم الى خطورته، وما ينجر عنه من عواقب وخيمة على البيئة وعلى الطبيعة. ان العملية التي تقومون بها تشوه جمال الحديقة وتزعج زوارها، وان هدا السلوك يقتل الأشجار فتيس أغصابها فتصبح الحديقة جرداء عارية لا تقي روارها هر الصيف ولا برد الشتاء

قحافظوا عليها، ونظفوها، وقلموا اشجارها وصنونوا أغصنانها وأزهارها لتكون قبلة للمئنزهين

الوضعية لإدماجية رقم 02

طلب منك أبوك أن تحتار رياضة غير السباحة، تمارسها، ترددت طويلا ثم قررت. - اكتب نصا لا يتل عن 12 سطرا تصف فيه هذه الرياضة وتبين فواندها مستعملا أسلوب التعجب مرة واحدة ومسطرا تحته.

التحرير

نصحني أبي أن أختار رياضة أمارسها في حياتي من غير السياحة، وبعد تفكير عميق وتشاور طويل مع بعسى اخترت كرة السلة، هذه الرياضة المشهورة والتي يمارسها الكثير من العمالقة فهي تكسب الجسم رشاقة وخفة، وتجعل العصلات مفتولة قبوية منقضة، وتمكن الرياضي من الشهرة وكسب الكثير

من المال.

فسا أجمل هذه الرياضة انها رياضتي المغضلة، وقد تعلق قلبي بها منذ صغري حينما كنت أشاهد عربق الأحلام الأمريكي، ولا عبوه يتغننون في تسجيل أفصل السلات وأروعها، فعنذ ذلك الوقت وأنا اطمح لأكون مثلهم، وأتحين الفرصة المناسبة لإظهار قدراتي ومواهدي، فيا لها من رياضة سلبت عقلي واخدت حياتي.!

عيد الأصعى

يحتفل المسلمون في كل مكان من العالم بعيدين هما عيد الفطر وعيد الأضحى وعيد الأصحى هو البوم العاشر من شهر ذي احجه وهو البوم الماني لوقفه عرفات فاحج عرفة كما قال الجبيب محمد صمى الله عنيه وسلم

وعبد الأضحى هو عبد الأضحية ، قعلى المسفم المستطيع أن يدبح شادًا أو يقرة حسب استطاعته المائية بعد انتهاء صلاة عبد الأضحى . وعليد أن أيقسم ذبيحتة ثلاث أجراء فنساويه كما أمرنا حبيما محمد صلى الله عليه وسفم

> لجرءاً أبورعهُ على فقراء وأينام المسمجين ، ولحرء للأصدقاء والمقرابين والأحباب ، والجزء التالث فهو للمُضحى وأهل بيته قما أجمل من أنا يفرح الفقير كالعني في ذلك ليوم الطيب ، ويكون لديه ما لنا وطاب من اشهى المنحوم والأطعمة ،

> > فهذا هو الإسلام، وهذا هو عبد الأصحى المارك اعاده الله عنينا جمعاً بالحو واليس والبركات

ومن ابرز صحاب عبد الأضحى ﴿ أَنَنَا لَا تُجَدُّ بِعَصِلَ اللَّهُ مُحتاجاً أَوْ جَالِهاً

فالناس يكونون في فرحةِ وطمانينةِ ومعادةِ وتعاونِ ورحمةِ . وتعُمُ البهجة كل القنوب.

حيثُ لَقَامِ الولائم الشهيم للاهل والأصدقاء ، فيسعد الحميح ويترابط المصنع كنه ويطلُ عثير حال

بصفاقه والصدين

. العقد له من اعظم العلاقات الإنسانية والاحتماعية في حياتها .والصديقُ من احب الناس إلى قبي . فهو كشجرة واوقة محمينا من حر الوحدة والكتابة ، وهو كساعةٍ مدين بأخذ بهذا إلى مروح الشعادة و لفرح اوغن بدود أصدقاء كشجرة عاقر لا ماء يروبها ، أو كفريب نانه في صحراء يختاج إلى موشد ومساند ليخرجه منها ، وينير دوبه تمشاعل النور والأمل

ولا يكونُ للطندالة هذه القيمةُ العظيمةُ إلا إذا اخترَانا أصدلاءنا على ينحلُون بالحصال الحميدة ، فإنني أحباً في صديقي كتمان السَرّ . و لطندق ليكون جديراً بحبّ الناس , وحكمته وتعقّله ليـقى بقطا ويناطب من يُظهرُ له الحبّ ويـطنُ له الكره ، فعالمه عبّةُ لينافش في أيّ موجوع يُطرخُ عليه .

> وبالقابل فإنَّ عنيه غفران اخطاء الأصدقاء ورلانهم لتحافظ على صدقتهم ، ويكوبوا عرنا لنا ، كما قال الشاعرُ إذا ما يدتُ من صاحب لك رلَّةً كُنُّ أنت محتالاً لرَّناه علوا

> > فالصّدالة كراً لا يبط . وإنّما نعرف صديفت في حيفك وشدّلت ، فهو عنابه الأح الوفي المعنص وكما قبل : ((رُبّ أخ لك لم طلّه أشسّك))

رجني لنزيف

احده عطبة الصيف وقد اخمد تجحت في الاحتيارات و نتقبت إني السنه الرابعة.

ورغية مني ومن والدي قررنا الدهاب إلى الريف

لبتعد قليلا عن ضوضاء المدينة وهي فرصة أيضا لتغيير الجو وريارة الأقاوب

سافرها في لصباح الباكر وكم كنت سفيده ومنشوقة للوصول لروية جدي وأفراد عالمتي

ترامن ذهابنا يفدوم عيد المعطر المناوك فلمعينا لزيارة جميع أقاربنا الدين لم مروهم من مدة وكم كنت سعيدة عندما ذهبنا إلى بيت عمة أي حيث أدى وأيت في المهاية العديد من الفردة يتسلقون الأشجار وكان اهواء نقية والجو منعش

كانت رحلني للريف راتعة وتمؤة أغنى أن تنكور كل سنة

رفيقة أحزاني وشمس تهاري ودور طلامي هي أحلى اسم ينطقه لسائي وأجمل وجه رأته عيني هي داك البدر المنير الدي يضيء لنا السمآء وتستمد من ضيانه أمل العياة هي سبب وجودي وسعادتي فلولاها لما وجدت.

تنساءلون من هي طبعا هي أمي الغالية لؤلؤني الصافية مكانتك في قلي كبيرة ، أنت من ربائي وعلماي الأداب تعملت المصاعب من أجل تربيثي ارد جميلك وحسن صفيعك مراكثر الأشهاء الصعية المال لكن الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم وعدك بالجمة(الجنة تحت أقدام الأمهات) ووصفك الشاعر في قوله

الأم مدرسة إذا أعددتها مستسمسه أعددت شعبا طيب الأعراق

مكانتك عطرمة في حياتنا لان. صدرك الرحب يسعنا جميعا فانت خلقت لتررعي فينا معنى العب والحياة والبيجة والفرحة والمرور وكل شيء جميل في الحياة

كلمائي تعجز عن وصفك وشكرك با أغلى كانن في الوجود

يارب أحفظ ل أمي واجعلها دوما تجمة تمنيء ل طريق درين الطويل.

و طني

وطني هو الجزائر البلد الذي ولدت فيه ، وعشت في كنفه، وكبرت وترعرعت على ارضه وتعت سمانه، واكلت من خبراته وشربت من مهاعه، وننفست هواءه، واحتميت في أحضائه، فالوطن هو الأم التي ترعانا وترعاها. الوطن هو الأسرة التي ننعم يدفيا فلا معنى للأسرة دون الوطن، الوطن هو الأمن والسكينة والحربة، الوطن هو الانتماء و الوفاء والتضعية والقداء فلقد منحنا الحق في التعليم المجاني والحق في الصبحة والعلاج والامن والامان وحق توفير العيش الكريم والتغدية لذا قبن واجبنا أن معميه وأن تعبر عن معيننا له بالأقعال والأعمال في خبر ما يستدل بها ، فواجي نعوه أن أنطم وأدرس بحد واجهد وأنفع يعلمي اعلي ووطني

وطني لو شغلت بالخلد عنه نارعتني اليه في الخلد نقسي

ان الوطن هو اغلى شيء في حياتنا لذا يجب علينا أن نحميه وتدافع عنه صد الأخطالاعداء ونكون دائما . على أتم استعداد للتضعية من أجله وأن نقديه بارواحما ودماننا في أي وقت

أعدك يا واحة الرخاء وارص العطاء ورمز الفداء من جيل إلى جيل وبا صحكة الوليد وصرخة الشهيد أن أؤدي واجي تحوك فلك متي الوقاء والعمل والعطاء و لك الحياة والأمل بالغد السعيد

99999999

الرفق والرحمة

الرفق و الرحمة صفتان فاضلتان يتخلق بهما المره و يعمل بوحيمة ، و هما سبيلان من سبل الخير، يتبعهما في حياته ليكون إنسانا فاضلا فيرفق بهذا و يرحم ذاك ، لقول سبنا الكريم (الراحمون يرحمهم الرحمن ، إرحموا من في الأرص يرحمكم من في السماه) و لتكتمل سعادة المره فلا يستثني من هذه الرحمة الرفق بالحيوان ، لأنه مخلوق مثلنا يجوع و يعطش و يحس بالألم و الجوع ، و لدلك عليها حمايته من كل سوء و تقديم له العلاج اللازم كلما تطلب ذلك .

حادث مرور

استيقظت في صباح يوم مشرق لادهب إلى المدرسة ، فعملت محفظتي و حرجت ، فبينما انا سانر حتى انتهت إلى جمع عظيم من الناس ، فتقدمت أستطلع الخبر ، فادا يطفل صغير ملتى في منتصف الطربق ، وقد اسرع إليه رجلان ، فأمسكاه يتراعه و أدخلاه السيارة في إتجاه المستشفى ، لقد كان منظر هذا الطفل في وسط الشارع مثيرا للحرن و الألم و الخوف و لذلك أنصح غيري أن يأخذوا الإحتياطات و العثر عند سيرهم ، و أن يحتلبوا الألعاب و التصرفات السلبية في الطرفات ، وان يحترموا كل إشارات المرور ، و جميع القواس أحتراما كاملا ، وأن يتخدوا الحيطة وقاية لوقوع مثل هذه الأحداث ، و مع دلك فلا بد من توعية شاملة للوقاية من هذه الحوادث . لأن الوقاية تبقى دائما خبرا من العلاج .

الأحسان

لقد أنعم الله تعالى علي في كل ما اتمتع به من سمع و بصر و دوق و شم و صبحة و فهم ، ووهبتي نعما اخرى لا تعد و لا تحصى ، ومن واجي أن أخلص في إيماني و تطبيق ما أمرتي به الله من عبادات ، ثم الإحسان إلى الأخرس ، سواء أكانوا اباء أو أقارب ، رملاه أو جيران ، فقراء أو أغتياء ، و من واجبي أيضا الإحسان فيما أقوم من أعمال ، كالصدرقة بالمال او رقع الأدى ، أو بالكلمة الطبية مصداقا لقوله تعالى (و أحسنوا إن الله يحب المحسنين)



التصامق

النصامن سلوك إنساني يعمل على تخفيف المعاناة والآلام عن بني البشر وتقديم المساعدة للناس عند الحاجه قال تعالى (وتعاونوا على الإم والعدوان) ولقد جعل الله التضامن فطرة في جميع مخلوفاته حتى في أصغرهم حجما كالنمل والنحل والإنسان أولى بالتعاون لما ميزد الله به من عقل في يوم من الأيام شاهدت حصة تلفريونية تصف مساهمة الجيش الشعبي الوطني في عمليات الإغالة والإنقاد ومساعدة ضحابا عدة مناطق حاصرتها الثلوج في شهر فيفري 2013 الماضي.

سارعوا من الساعات الأولى إلى إنفاذ المتكوبين وإرالة الثلوج المتراكمة ومد السكان بالمواد الغذانية الأولية والأدوبة.

الشحره

وهيئا الله الكثير من النعم في الطبيعة ومن بينها الأشجار، هذا الكانن الحيالأخصر الذي معتفل به كل سنة يوم 21 مارس.

ومن المعروف أن الشجرة لها قوائد كثيرة. فهي تمدنا بالأكسجين الذي سفسه وتعتص غار ثاني أكسهد الكربون السام من الجو ولولا هذا لكنا اختنفنا واختفت الحياة على وجه الأرض.

كما تعمل على وقف زحف الرمال لدلك تحرص الدولة على غرس الأشجار في الحرام الأخصير الذي يقصل الشمال عن الجنوب الجزائري.

وباهيك عن أهميتها في حماية البيئة والتي ذكرنا جانبا منها، فإنها توفر للإنسان فوائد أخرى منها؛

توفير الخشب والذي يعتبر المادة الأولية التي تدخل في الكثير من الصناعات. مثل تصليع الأثاث، الوقود الخشيج (القحم ..(كما لا نلسي ذكر الأشجار المُثمرة التي تمديا بالثمار اللذيدة.

ولكن هذا الكائن الحي مهدد بأخطار كثيرة تهدد سلامتها ونذكر أهمها.

حرائق الغابات بسبب الإهمال وكدلك تقطيع الأشجار بشكل مفرط حق تعبيع الغابات كالمساحات الجرداء. يتبغي مساهمة كل فرد من أفراد المجتمع في المحافظة على الأشجار وبتم ذلك بالاشتراك في حملات التشجير التي تنظمها الدولة.

مراقبة الغابات والتحلي بروح المسؤولية واحترام القوائين وعدم قطع الأشجار من دون رخصة قانوبية. القيام بحملات توعية على مستوى المدارس والمؤسسات العمومية وفي وسائل الإعلام المختلفة

يوم العيد

يوم العيد من احب الأيام لدي فو يوم الفرحة والسرور فيه ترتدي ملابسنا الجديدة ونظهر في ابهى حلة وفيه تعضر ثنا أبي اشبى الحلوبات وجديها الأفاربنا عند زبارتما لهم في يوم العيد بينس مبكرا بذهب أبي وأخي رفقة أعمامي إلى المسجد وابقي أنا وامي في البيت لتحضير الفطور وتجهيز البيت و تحصير أنفسنا من اجل الاستعداد لاستقبال الضيوف إنه أروع أيام السنة فيا ليت كل أيامنا عبد



التعاول صفه خيلة حثّ الإسلام المسلمين على التحلّي بها. ثما قا من فوائد الله نعود على الفرد واعتمع بالنفع وانعالدة، فانتعاول ينشر التبّة ويؤلف بين قلوب الناس، فيسود الأمن والإخاء ولعمّ السكينة، فلا يخشي أحد أحدًا ولا يُكنّ غلاً لأخيه المسبع، وقد دعال الله مبحاله ونعالي في كتابه العربر في قوله ، وتعاونوا على البرّ والتفوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوات

ر تعارن الناس في الأشهاء التي لا تأتيّ إلا يتعارن الدين أر تلاتة

كأن يتعاول شخصان في حل شيء لا يستطيع الواحد منهما حله وحده، أر أن يتعاول أهلت في يعتق الأمور المزلية أو أن تعاول شخصا ضائعا وتبير له الدوب اهتئالا لقول مينا الكريم " واقد في عول العبد ما دام العبد في عول أخيه

ولا يقوننا ذكر قصّة ذلك الشبح الحكيم الدي جمع ابناء لـ دما أحده ، ثم سألهم أن يحصروا عدة أعواد .وقال لدولد الأول حاول أن الكسرها معا للحاول أن يكسرها فلم يستطع

وأعطاها أخاد التاني فحاول فلم يستطع

فاعطاها «خاه التالث فحاول بكل قوله فلم يستطع، بعدها قال هكدا أنتم إن اتحدام فلن يستطيع احد أن بهرمكم أمّا إذا افترقتم وكتم أشتانا فسوف تضعف قوّدكم وينكاف عبكم الأعداء فينهشوكم كنا فنهش السباع فريستها ثمّ انشد يقول.

> تابي الرماح ردًا اجتمعي تكسّرا """ وإذا الهرقي لكسّرا """ وإذا الهرقي لكسّرت آخادا فنحب عليما جمعا الهوم قبل الغد أن معاول ولمبدّ الفرقة والتناخر كي نصل الى الهدف الذي خلقنا من أحمه

الربيع

ها قد حلَّ قصن الرَّبِح بقد اشتبه، الى بسماله، مثمنا تشتاق. لأرض إن رهووها في قصل السناء، فسنقد ليست الأرض حله خطراء من الحشائش، و غرَّدت العصافير يكل ما عندها و حامت الفراشات

> و صاوب الأوهار منفقحة كألها بنسم لمشناء و الفرائنات تستقسمها. و كانت الشناء برندي ناحا من قوس قوح. فيم تنظرين آيتها الشناء؟ أعقلك شارد في جال الطيعة؟

ومنف الربيع

غادر النشاءُ حزيها مهروما لأنه سوف يغيبُ نسعه اشهر . تم اطل الربيع بركض بين السالين . في الحقول . وفي كلّ مكان مرهوًا ينفسه ، يضمي لمسند الخطراء على الطّبعة . فعبد نفدو الطّبعة خلابه خطراء نضرة . كما لكلّ فصل رونقُه الحاصُ به

لما أجل الربع عنما يقتل ننك الشجرة اخرية العارية ، فترهر رياحيها اليضاء ، ويمشي على صفاف القهر ، لجاف ، فصدقل مياهه الزرقاء التقيد ، وابسم نفر الأرض ، ووثدت الحنات المداونة في رحها ، فخرجت وهرات صغرة منزيد ، نتراقص جدلاً وحبوراً ، وشاركها الهراء العبل وقصها حين كان يداعب وجاب الزهر ، وعادب العصافير تعرد من حديد ، وتشدو أناشيد الشرور ، وبنت اعشاشها قوق الأغصاد المرهرة ، والشمس تراقب هذا المنظر بعبول مائي بالأمل ، وقد تربّعت في تملكة الشماء ، وتترت حدائلها اللّعيد على أتكاف الجبل .

ف ذلك الطُّقس يخرج الأطفالُ من سجن النشاء إلى حرّيّة الرّبيع وانطلاقه ليلمبوا . ويمرحوا ، و(فروعةُ الجمال لا تشوك إلا إذا كانت النفسُ قريبهُ من مرح الطُّفولة)) كما تعرف لنور النهار عقوبه كعفوية الماء على الظمّاء هذا هو صباح أيّام الرّبيع ، أمّا النيل فيبدو معرض جواهر أفيم لمحور العين ، يرسل القمر أصواءه لبّنهُ رخيّة ، هادئةً كإشعاع الحلم .

فكم احب قصل الرّبيع ! فهو يدكي اخت والحياة في نفسي ، بألوانه وأنواره وتسماته ، كانه جنّة الله على الأرض

التصار

لقد شهد القراد العشرود اختراعات كثرة ومتميرة من بينها النفار الذي دخسسل إلى البيوت، وأحدث نورة في مهداد الانصال بين الأدم والشعوب، حيث تميز بنقل الأحداث من بلد إلى أحر وغسسم بعد المسافات ، وترويسه الإنساد باكتشافات حديثة ، ومعنومات عن حضارات قديمة ، لا يمكن للإنساد أن يجمها ويظلع عليها لولا هذا الجسهار الصغير في حجمه، الوائد في نظيف وتربية وتعليم الكيار والصفار.

إنه جهار عجيب ومنظور وسريع في الإنصالات ، ورغم هذا يقوق عليه الحاسسوب في وقسا الحالي.

العمل

العمل قوام حياةً ، وأميدات التنافس بين البشر ، ومعياس وفي الأمم و حصاوها ، و هذا كانت له مكانته انساميه في الإسلام ، الذي هو دبي الحصاوة الصحيحة ، و الرقي الوشيد ، و سر تفوق الأمم و الأقواد هو إنقاب العمل و إحادته و يسبيه الفراف الكريم : رحساله العمل ، و يدعو اليه في كثير من آياته كقوله تعالى و اما لا نظيم اجر من أحسن عملا) فليس العمل وحده هو مناط التكويم ، بل احساله و انقابه و صلاحه ، و هذا ما يبته الرسول احساله و انقابه و منم يقوله و إن الله كتب الإصلام الحيم عرو حل و يحب من المسلم إذا عمل عملا به يقده ي

حسن العلق

حس الخلق بعد خبده و قصبه حسم و علامه من غلامات لسبو أنفسي ، و أنفدم المكري ، من ينحلي به يكن محترما بدى كل من هو خالطه ، يحيد وقاقه و أهده و أصدارة و قد استهر النبي صبى الله عليه و سلم بين قومه صد بشأته خبس الخبل ، وألى الله سبحانه و تعالى عليه كتابه الكريم ، يقوله و والنث لعلى خلق عظيم و الحديد يكثرة المآل و الرجال ، و لا يقوة الجسيم و السبطان ، و اتما وصفه بالخلق العظيم ، و الخديم الذي يتحدي بالحلق الحسن . يال تقدير المال و اعتماعيم ، إذ الحلق ترسخ فراعدها و ترتمح مكانبها ، و بشلك فإن هد المجتمع تعترمه الصديق و العدو على السواء و لا تنظم أمه يقوعا ، و لا يفيدها تقدمها في العلم ، ما تم تكن صاحبة خلق حسى لقوق الشاعر . و إنما الأمم الأخلاق ما بهت

لصيحة

لا تخفى على اهميه الصنه العنبيعيه بين جسم الإنسان و عمله ، لقد قبل (العقل السليم في الجسم السليم) من هنا تتأكد ضرورة المحافظة على صحة الأجسام حتى تسلم العقول ، وبتطور الإنسان ، و تنمو المجتمعات نموا سليما صحيحاً ، فإذا علمنا أن كثيرا من الأمراض التي يتسنب قبها ، من حيث يشعر أو لا يشعر ، و جب أن تضع نصب اعيننا المثل القائل (الوقاية خير من العلاج) لأن يتفي المره كل أسباب المرض ، خير له من اضطراره إلى العلاج ، مع ما يتعرض له من الألام و التكاثيف المادية و المعبورة



لنطوه

في هييجة يوم اخميس لم خرجت اذا وهيديقي اهد من المنوسة اتبعا نداء يتكبر الصوب يقبرب منا، فوقفنا بنطره في مصوفي الطرق. وفجأة ظهرت سيارة بخرج منها بداء بدعو سكان المدينه إلى المشاركة في حملة نظوعيه لنظيف أحياه المدينة وشوارعها، ولما قطعنا الطريق وحددا ملشقات كبيرة تدعو السكان أبضا، وحمنا نفس النداء في الإذعة الحمية، فقال لي أحمد. يجب علينا أن بشارك وننظف أحياءنا وشوارعنا لنصبح مدينتا جميده، فالنف اليه وقمت. علينا ان تحت اصفقاءنا و جيراننا وكل من تعرفه على المشاركة القعبة والفعالة في هذه الحيفة لوافقي الرأي.

وفي المساء عدب إلى المدرسه فرحا مسرور ، واتصفت بأصفائلي وطنبت منهم المشاركة فابنهجوا ووعدوي بالمشاركة، وقالوا إلى الله يقول: " وتعاونوا على البر والتقوى. " .

الوفث

لقد قبل. " إن الوقت كالسيف إذا أو نقطعه قطعت " وهف يعني ان الإنسان العاقل هو الذي يسمى دائما إن تنظيم وقته ليستفيد منه ولا يطبع سندي .

وأتا من الدين يحبون لنظيم أوقالهم والانتفاع بما واستغلالها في ما يعود عميهم بالنفع

وقدا أسطر كل أسبوع حدولا أحدد فيه الإعمال في أقوم به خلاله الهدا اليوم أداكر فيه دروسي. ودلك اليوم أغير فيه واجباي. وتمث المساعة اعد فيها البحث الذي كنفي به المعمر أما أوقات الفراغ التي نظهر لي خلال الأسبوع فأقضيها في هوايتي الفضمة. ألا وهي المطالعة لأقا نزودي عمدومات ومعارف كثيرة، وتسمى نروئ المغوية. وتنفعي من بسبي إلى يسة جديدة، وتحبب في الكتاب

لي مصنعي الغريز

إلى المعلم الذي حعلني تمرة طبيه ورهوه محطرة إلى المعلم الذي نعب من احدي طبلة منت مسوات لوبيني وليعلني احسن للميدة إلى المعلم الذي كان ولازال شمة فضيء دوي...

لست أربد من كل هذه الكنبات (٢ أن أشكرك جربل الشكر على كثير عطائك فأنت الذي ريني على الفضائل والفيم فقد كنت بمنابه والذي في المدرسة أنت لذي حفلني للمبلا مؤذبا منحفة لا يعرف سوى الأخلاق العاليه، وانت الذي ضحبت براحتك من أجل أن تعلمي كل ما أحهله فقد أعطيني الكثير من قطرات العلم لتروبي بما عند خطات العطش.

إلى أدرى اللك لم تكن تريد من هذا كله سوى أن تجعبي عمادا لأمتى ترتكز على بخلق قطيل وعلم عظيم قدا يحي لك أن عارً عبيك لديا بعاوات الشكر والتاء الي لأشكرك جربل الشكر با اعز معلم



العمسيل (عيد العمال)

العمل عادة يتقرب به العدد من ربه ، شرف و درع واق يحمي الإسان من الدل و المهانه التي يتعرض لها الخامل الكسول الذي ينفسسو عبه الأخرون محاولين تجبه أيما وحدوه كونه يشكل عالة على الجمع ولتعمل قيمة عظمي سواء بالنسبة لمعرد أو الجماعة من خلاله يعرض الإنسان وجوده و يعتو بنفسه فيكسسب احترام الغير وبالعمل يكسر العامل الملل و بعضي على أوقات القراع و يمي خيراته ويوفر تعسم مصدرا للورق و القوت الذي لا ينصب ، ومن كان متفاتها محمله علمه ساهم في بناء يعسسمه فقوة الدول لا تكون الا بتكاته سواعسد أبنانها وإحلاصهم في عملهم وللعمسل عمله ساهم في بناء يعسسمه فقوة الدول لا تكون الا بتكاته عدد سواعسد أبنانها وإحلاصهم في عملهم وللعمسل عسول الحبيب المصطفى صلى الله عليه و سنم كي سال رضا الله وحيه " ان الله يجب اذا عمل أحدكم عملاً ان ينقه "

مجازر الشامل ماي

عابى اجرائريون لسنوات ظلم و بطش فرمسا الاستعمار العاشم الذي ترك تطبحة سوداء في تاريخ الجرائريين هولاء السمين دالعوا يكل ما يملكون من قوة حتى آخر قطرة من دمائهم من أجل تجرير هذا التراب الطاهر الذي تطأه أقداما الآن و تستشق سنيمه العليل هذا البلد الثائر الذي قال فيه شاعر الثورة تعبيرا عن حيه ورغه الشفيد به

بلادي احبث , فوق الظوف *** و أشدو بحبث ,في كل بادي.

و لعل مجارر النامن ماي سنة 1945 من أبتع الدكربات التي دومت في سجلات الناريخ هذه المظاهرات والجساور السني شملت كل أرجاء الجرائر لقسد كامت القطرة التي أفاصت الكامل وليقل الجرائريوق من خلافا أن المستعمر الفرنسي لا يفهم لغة الجوار وكل وعوده وشعاراته بالمساواة والديمقراطية هي شعارات كادبة وما أخد بانفوة لا يسترجع إلا يسالقوة. فكانست الشرارة التي مهدت لاندلاع للبحروة التجريرية الكرى .

الأم (عيسد الام)

الأم اغنى ما في الوحـــــود ، هي قره العين و يتجة القنب ، هبة الرحن التي اوصى القرآك بما لفصلها ومكانتها وتما قبل فيها : " واحصع لأمك وأرضها فعقوقها احدى الكبر"

كيف لا وهي ومر للعطاء و هصشر للحناك و الرعاية ، الأم تنث المراة الطيبة التي لا تبحل بعطانها على أبنانها تراها كالأسسد الهانج حين يتعرض أبناؤها لمخطر و كالفيث في الحب الذي يجرف الأبناء بسينه فلا يحد الأبناء مهربا مبه

الأم هي الشمس المشرقة في حياتا ، اللوحة الرابعة في أعينا الكلمه العدبه التي تنطقها شفاها ، الصوت الدافئ في أذب ، الدمنية الناعمة التي تداعب في الحرك وفي الفرح فيشعر بالاطمناك وعن مستدين إلى حجرها نحلم أحلاها جيلة تندى أن لا مستيقظ منها ، هي الكر الذي مسعد لامتلاكه والذي لا يقدر يئس فحقها عينا عظيم و برها و طاعتها واجب و يئس فحقها علينا عظيم و برها و طاعتها واجب .



الزلازل

غصب الطبيعة يتجل في كوارث مختلفة تهدد الإنسان مند القدم ومن أخطرها الزلازل. فين عبارة عن مجموعة هزات قصيرة المدى تحدث في بعض أجزاء القشرة الأرضية في فترات متقطعة. وقد تكون اليزات ضعيفة لا تشعر بها وقد تكون قوية .ومن بعض التعليمات التي يجب التقيد بها عند حدوث الزئزال الاتزان وهدوء الأعصاب، وإذا كنا داخل البيت أو المدرسة أتحتى هورا وأختى تحت طاولة قوية وأحمى الراس والوجه.

الابتعاد عن الجدار الخارجي المرايا والخزائن،

اما إذا كنا خارج المنزل فيجب الابتعاد عن المياني والوقوف في منطقة مقتوحة. الزلازل من الكوارث الطبيعية التي تجررنا على مساندة المنكوبين معدوبا وماديا.

في أحد أيام الربيع

قي احد أيام الربيع الجميلة اجتمعنا بالبيت وقررنا جميعا أن نقوم برحله ممتعه إلى البر واعددنا العدة وجمعنا لوارم الرحلة من الحرشة ومواد غذائية وماء وغيره ،و في الصباح الباكر ركبتا السيارة الله أقراد العائلة وكانت السماء عليدة بالغيوم والجو جميل والهواء عليل فتحركت بنا السيارة إلى الطريق الرنيسي ثم توقفنا لتعبنة الوقود ومن ثم خرجنا للطريق السريع إلى أن وصلنا للمكان الذي نقصده فيحتنا عن مكان مناسب فوجدنا بعص الأشجار الجميلة و مساحة خضراء وتجمع عائي فاوقفنا السيارة ووضعنا ثوارم الرحلة وبدأنا تمشي بالبر لتكثشف جمال الطبيعة ونحى نتحدث ونمرح إلى أن أحسسنا بالجوع فعدنا إلى مكان الأمتعة فوجدنا الغداء جاهز فسمينا وتبادلنا الضحكات إلى أن فرغنا فقامت الأم بإعداد الشاي والمشروبات ، وكان المكان عليء بالمنزعين والدراجات البارية تمر من حولك ،لقد استمنعنا برحلتنا إلى أن حل الظلام عقررنا المودة إلى البيت.

الميدافة

الصداقة كلمة صغيرة في حجمها كبيرة في مدلولها وفي معناها ومضمونها ، هي اجمل شيء في الوجود وهي ايضا علاقة إنسانية راقية ، وهي تعيير عن صلة يشربة رائعة وروعة من روائع التكامل والترابط بين اليشر وهي أيصا جوهر الإنسان ومصدقة.

ابها رابطة نفسية فوية بين شخصين ، وتعتبر صفقة تجاربة تتم بين طرفين متقاهمين ، ويكون عربوبها المعبة والتعاون والإحلاص والثقة المتبادلة بين الطرفين.

- إن الصداقة لا تقدر بثمن ولا تقاس بأي مقياس . ولا توزن باي مكيال إنها اكبر من هذه الأشياء كلها ،
- إن اللزم لا يستطيع أن يعيش منفردا و في عزلة عن الاخرس بل يعتاج إلى مساعدة الصديق ليقف إلى جانبه . وشر صنوف الفقر فقر الصديق والإنسان يتميل عند اختيار صديقه وإنما بالعقل السليم والمنطق والفهم الدقيق



احطار التلوث

تزداد أخطار الننوث في المدن الصناعية يوما بعد يوم و اصبح حطرها يبدد الحياة العامة بشكل واضح - الأمر الدي جعل هذه البلدان تتعرض لأمراض حديثة تسمى بامراض العصر - والمواجهة هذه المخاطر المهددة لنا واللتوارن البيني لا يد من :

سن قوانين صارمة على المستوى المحلي و الدولي للمحافظة على البينة و معاقبة المخالفين لها .

الحد من التسلج المووي . و حظر التجارب التووية .

تنظيم الرعي . و توسيع تطاق الغطاء التبائي (التشجير)

بشر الوعي الصحي في المدارس ، وعير وسائل الإعلام

التعاون مع المنظمات العالمة المختصة في مجال حماية البينة و الشاء منظمات معلية تُنفس الغرض .

اول بوفعار

إن أول توقمبر كان جاية المطاقب لما عاناه الشعب الجزائري الأبي من ظلم واضطهاد ، و كان بداية جادة و فاصلة بين عهد الطلام و الطفيان و عهد النور و الحربة و العبل ، و تحن إد محتفل بدكرى هذا اليوم العظيم الأثر في تاريخ جهادنا المتواصل ضد أعداء الدين و الوطن ، إد تعتبره عيدا من اعيادنا الوطنية ، إنما بفعل هذا شكرا لله على توفيقه و تأييده و تعبره ، و تجديدا لعبود الإخلاص و الوفاء التي استشهد من أجلها اباؤنا و أجدادنا من قبل ، و تمتينا للموائيق التي تربطنا بهم عبر حياة الأبطال الخائدين ، و مناجأة متجددة منا لأرواحهم المعمة في جنة الخلد هكذا سار الأحفاد على درب الأجداد فحققوا العزة لديهم و السهادة لشعهم .

الوطي

الوطن هو الأرض التي أحيا هوقها ، و أنتهم بخيراتها ، و هو الهواء الذي أنتقسه ، و الناس الدين أعيش معهم و أجد عندهم العون والحماية ، فهو المكان الذي اشعر هيه بالأمن و الحربة ، و لكي أكون مواطنا صالحا يجب علي أن ارقع و طني ، و ذلك بالعمل الصالح . و الدفاع عنه ضد كل الأخطار الداخلية و الخارجية ، و أن أصحي من اجله بالنفس و المفيس في سبيل أن يبقى هذا الوطن عزيزا مكرما وفي الختام يتحتم علي كمواطن صالح أن أجهد في دراستي و أثابر عليها للنجاح . و خدمة وطني لأن حب الوطن من الإيمان .



بصابح عن أهفية النعثم وابتد الكبيس

العدم دراس الحياة وهو النور الذي تستعيى به البشرية فهو أساس التمدك و التطور و هو اساس الرقي بالأمم .. بدوله تربع البشرية في ظلام الحيل وتتخبيط العدم هو السلاح الدي ستجابه به مصاعب الحياة ، هذا الكو الدي لا يمكس للإنسال الاستفاء عنه وكدما واد عدم واد فخوا بنفسه و اعتزاوا ، آلا ترى معي أنه الكسول الحامل ينفو هنه الجديع فلا يجد له صاحب و لا وفرقسا ، هذه فرصتك لتحقيق طموحاتك و أحلامك التي طلا واودنت فلا تضمها في لحظة، والرع عنك ثباب الكسل واصرافا عرص الحائط وتملى بتوب الحسسة تنجح و تفلح " فمن جد وجد و من ورع حصد " و العلسم نوو و الجهل فللام .

الكتساب

إن الكتاب كانسسس حامد ورغم دلك استطاع أن بحاور و يحادث قارته ، يجادله و بحاكيه و يسليه ، فهو يجالسه كب يحالس الصديق صديقه ، والكتاب كتوم للأسرار وفي وهسسو الكريم الذي يحول العطاء فلا ينخل عنى قارنه بحنفعة ولا بحرمه من فائدة ، هو الطّب الذي لا يتردّد في مواساة صديقه القارئ إذا ما خا إليه شاكيا باحث عن التصيحة فلا يردّه خانبا وإلمس بواسيه وينصحه ويرقه عنه بعد أن يعيده لدلث يعتر كتيرون تحصادقته فسل خسير جسيس وسلسا هسو الكنساب. من خلاله ينحر القارئ في عوالم عديدة وفي أرصة محتملة وأماكن منوعة فيقوده الى وحلات متوعة يستعيد من معموما أو حكاياتها أو أفتها .

التلوث

النبوث البني فذهرة عرفت اعتبارا واسع في الاومة الاخيرة و اصبحت هدد البشرية جمعاء و قد اسهم في انتشار الكثير مس الجرائيم التي تسبب الأمراض للباس صها أمراض الجهار النبعسي ، الالتهابات الجلدية ، الأمراض الوبائية المقاتلة التي تستر بسرعة في الوسط البيني ، ويبقى الإسباف السبب الرئيس لانتشار هذه المظاهرة بعمل ما يقوم به من أعمال فإطلاق السدخاف و المنتجات المعاربة في اهواء الطلق يسبب في النبوث الجوي وانسكاب السوائل ورمي المتجات و المواد الكيماويسة في البساه يؤدي إلى تلوث ماني و أما ما يتركه من مخلفات المصابع أو الفصلات التراكمة من البيوت فيعرف مانيوث الأرضي ، تسدلك على الإنسان أن يتحمل نتيجة تصرفانه و إلا فيسرع كي يجاول تصحيح أحطانه و الحفاظ على صبحته و كوكسه السدي ينسب إليه و الذي أصبح يعاي من مشاكل جمة مسب قاطيه

99999999

النجاح عمل وحد وتضحية وصير أمايته دائما تكمل بقطف النمار الطبية . فاعمل واجتهد وابدل الجهد لنحقيق مسعاك طموحت وهدفك ، فمن جد وجد ومن روع حصد، والإنسان يمنك طاقات كبيرة وقوى عظيمة بحتاج أن ينفض عها غيسار التقصير ، الكسل و الحمول . فأنت أقدر نما تنصور وأقوى نما تنخيل وأدكى بكير نما تعتقد، اشطب كل الكنمات السبية من قامومنك مثل " لا أستطح لل أقدر لل أنمكن " وردد باستمرار " أما صدع لل امتمير لل المسادر ". فالمجاح هو ما تصمه أنت بأفكارك لما عليك أن تؤمن بأنك ستنجح للان القدل من أجل أن يكب لك النجاح فعلا " الماحدون لا يجدون وهم حاسون ينظرون وانما يصمونه بالعمل والجد والتعكير والحب واستعلال القرص والاعتماد على ما يجرونه بأيديهم ، تسلح بالإنمان والأمل ، واحمل مهما دافعا لتحقيق المجاح .

الميسجسة

الصحة من أعظم النعم التي من الله بها على عباده ، لذلك على الإنسان أن يجاول جاهدا اخفاظ على صحته وذلك من حلال التغذية الصحية المتوارنة غارسة الرياضة ، احراء الفحوصات الطية الدورية ، توفير قسط من الراحة و النوم ، النظافة الدائمة و الطهارة ، كما يجب على الإنسان أن يحفظ نفسه من الأمراض والمهنكات كالجوع ، والعطش، والسيرد والحسر والتعب وتحنب ما يصرها كالمحدرات، والتدحين و العبل المتواصل الذي يودي إلى الإرهافي و الفشسل ، فالعبحة و النهة الموقية تجعلك مستمنا بلدة الجاة ، مستعدا مناهما لنفيام بكل محططاتك ومشاريعك بساطة لأمك تشعر بقدرتك على اللهسام

الوطسسى

ال حب الوطن من الأمور العطرية التي جُبل الإنسان عبه ، فليس غربا ابنا ال يُحب الإنسان وطنة الذي نشا على ارضة ، وشبّ على تراة ، وترعرع بين حسالة كما أنه ليس غرباً ال يشعر الإنسان بالحين الصادق لوطة عندا يُخسسانده إلى مكسسان آخسسر ، فمسسا دلسسك إلا دلسسل عليسي قسسوة الارتبساط وصسسنق الانتمساء . فسسالوطن لعظيسة تُحبسها القدسوب ، وهواهسا الأفسسنة ، وتتحسسوك لسندكرها المتسساعي فحمها يدوك قيمة الوطن لذلك يجب أن نقدر حراته بالحفظة على مرافقه ومشاته التي تعد ملكا للحميم و أن مسهم في كل ما من شأنه حدمة الوطن ورفعه سواء كان دلك الإسهام قول أو عميا أو فكرياً ، وفي اي عمل أو ميدان ، لأن ذلسك واحسب الجميسم ؛ وهسو أمسر بعسود عليهم بسائم واثفائسنة على ود ذلك عضلف الوسائل والإمكانات الممكنة مع التصدي لكن أمر يترتب عبد الإخلال بأمن وسلامة الوطن ، والعمل على ود ذلك عضلف الوسائل والإمكانات الممكنة مع التصدي لكن أمر يترتب عبد الأخلال بأمن وسلامة الوطن ، والعمل على ود ذلك عضلف الوسائل والإمكانات الممكنة والمناحة ، و المدفع عن الوطن عدد الحاجة واجب .



فوائد الشجرة

الشجرة كانى حي يتمس و يتغدى ، فستجرل العطاء لن يعتبي قد و تبحل به عسى يهسها و يسيء معاملتها ، و فوائد الأشجار كثيرة لا تعد و لا تحصى فسها ما يوفر الصمخ و منها ما يوفر العقاقير المحلفة واخرى تجديك بتمارها المديدة أو حملها فصحدها تحمة تزين بها حديقتك أو يستانك ، باهيك عن الطل الوافر وتلطيف الجو في الحرارة الشديدة ، والأهم من ذلك كله أقدا تمدما التي تستعمل في صماعة الأدرات وتشبيد المباني وفي بعض الأعمال الفية أو تستعمل .

تُقطع ملايين الأشجار في غابات العالم كلّ عام، وتقل الكتل من هذه الأشجار إلى المصامع لنحول إلى أخشاب تدخل في بداء المبايي، كما تستعمل في تشكيل العديد من الأثاث وصها ما يحول إلى عجية خشبية تعد المادة الخام الرئيسية لتصبيع الورق. إن الشجرة تروة حقيد الله تجيدة بحب الحفاظ عليها .

الصباق

الطفولة

الطفوله هي البعدة الأولى لكل ابساب في تاويح حياته و اجمل مرحدة من عمره ، يستمتح فيها بصدق بايح من الأعماق يعير فيها عن ربعت من الأعماق يعير فيها عن ربعت من الأعماق بعير فيها عن ربعت من الأعماق و الحياب ، هي المعة والابتسامة البريئة هي كل ماهر جميل في هذه الحياة ، الطعولة سعادة قد لا يعيشها الإسباب إلا مرة واحدة في حياته ، هما العالم الحيه بالمبحكات الرائعة التي بأسر المشاعر و الأحاسيس ، مرحمة تعد الأهم لذا يسفي عنها اعطاء هذا الصغير حقه في الحياة بنشئته تنشئة صحيحة و مراقبة بعمر فاته ومراحل تموه فصغير البوم هو وجسل الفسسد الذي يبني و يشيد و يعد .



الانتضابسات

الانتحابات هي من الأنظمة الشائعة في كل دول العالم والتي من خلافا يتم اخبار مجموعة من المرشحين من قبل الشعب لشغل منصب هعين من مناصب الدولة - فالانتخاب حتى يتمتع به كل مواطن ليشاوك في اخبار الشخص الماسب والدي يمنار محموعة من الصعات التي تؤهله لأن يكون مصدر فسسقة كالحصال الحميدة من صدق و مراهة والقدرة و الكفاءة على القيام بأعماله والوفاء بوعوده .

والاقتراع تسبقه حملة انتخابية واسعة تشهد صافسة شديدة بين مختلف المنرشحين المشاركين فتراهم يحتسول الباخب على التعسسويت ، يريدون حذب واستثارة المواطن بعرض البرامج المغرية بحتا عن التفاتة كبيرة للشعب حوضم

و المرشح المُفق للشروط الاضخابية والأوفر حظاً للعور هو الذي يحظى باغلية الأصوات و ثقة الشعب به وعليه أن بؤدي واحبه على أكمل وحه لأنه أصبح هسؤولا في نظر الحميع و المستسسوولية تكسسيف لا تشسسيريف.

الاحتبساد

الاجتهاد من السنوكيات اغبيه إلى النفس فكنما كان الشخص محتهدا كلما النف حوله الناس و احبود ، فالعمل بصدق و طيب بية يجفلت كالرهرة الفواحة التي تأسر البحل و الفراش بفطرها قلا تراء إلا وقد حظ رحبه فوقها من غير شعور أو إدراك منه .

الحماس التعاني و الرغبة في العمل كي يستطيع الإبداع و البات وجوده في هذا العالم والا كان كسولا متخداذلا متقاعس مدموها . فكسسل من روع حصد قمن روع الاجتهاسات حصد البحداج أمسا مسى روع الكسسل فدس يحصد. غيسسان. ه .

قيمة الوقسك

للوقت قيمه كبرى في حياه الإمسان ، كيف لا و اقد عر وجل قد اقسم به في الكثير من السور للدلالة على عظمته ؟ ، لذلك على كل مسمم أن يحسن اغتنامه و استغلال وقت فراغه فيما يفيد و ينفع .

الولت يحصي سريعا فلا يعود أبدا لدلك عبيث آل تنظم وقتك كما يجب ، عليك أن تقصيه في طلب العلسم ومصاحبة الجدين المتابرين للاستفادة منه باهيك عن المطالعة المهيدة ، فإل ضاع وقتك لن تستطيع شراءه حتى بكتور السفايا ، الوقست بعمة الله عليها وفي هذه النعمة يتساوى العقير و الفي المجد و الفاشل ، العبيل والقوي ، الكبير و الصنبغير ، فمس أحسس استغلاله فار في الديا و الأخرة ومن صبعه حسر الديا و الآخرة ، فقتل الوقت في الباطل مفسفة و قنمه في الفائدة منعسة و الوقت كالدهب إله لم تفتسه في الفائدة منعسة و

?��������

وضعية عن الوطن ﴿

الوَطَنُ هُوَ أَعْلَى مَا يَملِكُ الإنسنان ، فَهُوَ الْمَكَانُ الذِّي نُترَعزَعُ علَى أَرضِهِ و بُأكلُ مِن ثِمَارِه و خَيرَاتِه ، وهُوَ الأَمُ الْتِي ترعَاتَا و تَرعَاهَا، إِنَّهُ أَقْرَبُ الْأَمَاكِنِ إِلَى قَلْبِي و حَبُّهُ يِدَفَّعْنِي إلى الْجَدِّ و الاجتهاد .

إنَّ كلمة الوطن ، صغيرة الميثى ، كبيرة المعنى ، فهو الحضن الذافئ بالنسنة لِي ، لأنِي نشات تحت قبته الزَّرقاء و شربت من مناهه ، كما أنَّ ديننا الحنيف أيضًا رَحثُنَا على حُبِه لأنَّ حبَ الوطن من الإيمان . كما أنَّ ديننا الحنيف أيضًا رَحثُنَا على حُبِه لأنَّ حبَ الوطن من الإيمان . يعتبر الوطن مصدر قَحْر و اعتزار ، واجبنا هو جمايته و النفاع عنه و الارتفاء به إلى أعلى المراتب ، و السير على سبيل الشهداء و المخاهدين ، و نفع الضرر عنه بالقول و الفعل و تعمل مخلصين على رفع عنم بلادنا الحبيبة و تُقدم أرواحنا لنفيها .

وفِي الخَتَامِ ، يَبِقَى الوطنُ مُستقبَنَنَا الذِّي يَصنَعُ بُطُولاتِنَا ، لَذَيهِ خُقوقٌ علينَا ، يجبُ الالتزامُ بها مَا دُمنَا تَعيشُ فِيهِ ، و أَن نعملَ علَى خُقوقٌ علينَا ، يجبُ الالتزامُ بها مَا دُمنَا تَعيشُ فِيهِ ، و أَن نعملَ علَى تَطُورُهِ و ارْدِهَارِهِ و المُحَافظَةِ علَى نظافتِه ، و السَّهرِ على أَمنِه و

استِقرَارِه . كما يقول الشاعر :

ាំ 🐧 🕯 🖟 អំស្លាំ សំសាំ សំសាំ សំសាំ សំសាំ សំសាំ សំ

" وَطَنِي لُو شُغِلتُ بِالخُلدِ عَنْهُ * ثَارَ عَتَنِي إلَيهِ فِي الخُلد تَفْسِي ". أو " بِلادي و إن جَارت غَليًا عَزِيزَةً "

الوطي

ال الوطن هو ليس كلمه تتردد على الواهبا و إنما هو عمل وأداء تلواحب والتضحيم عبد احاجة

وطي هو الأرض التي توعرعت بين أحصالنا وتمرغت بين حشانشها و نقديت من تمار أشجارها وفيه اشعر بالعرة و الكوامة والطمانينة وهولاح البال

و واظب علي مرجعتها وهداكوقها الأعم في وطي الجوائر فطل عظيم عني وواجي غود كالتلميد في المدرسة ال اجد في دروسي دراستي وأحرژ على الشهادات العلمية ياذل الله

واتحلي بالأخلاق الحبيدة لأغا ترفع صاحبها إلى مترك عاليه بين الناس وال اعمل عملا شريعا بساهم في نطور ورقي الوطل ليصير مل البلدان التي تخطو خطوات حديثة نحو التقدم واردهار وكاني احتدي في حيش الوطن

> ان وطني اخرائر هو مسقط راسي وهو بعومة اظافري وحمم واحد يراوشي بان اساهم في بناء الوطن والساهمة فيه أحب يلادي كحب للقسي لان حب الوطن من الإيمان

العفاظ عنى لبنية

خرجت في مساء الجمعة من الب لاتجول في حديمه عمومية قريبة من لأبرؤج عن بقسى من عباء مراجعة الدووس، وحبما كنت النقل بن استجارها الراولة اللفلال، لاحظت طفلا صغيرا يكسر أغصات الشجرات ويعبث بنا، ويقطف الأرهار ويرميها فتوجهت إليه فاثلا للدا تكسر الأغصاب؟ ما فائدة قطف الأرهار؟ هل استعدت من الأرهار التي ومبنها؟ فرة يقوله؛ لقد حدث عنا الألفب فقدت له: اللعب يفيد الجسم ويروّج عن النفس، ولا يفسد الطبعة ، ولا يضر إنساما وقدا عبك من الآد أن تكف عن هذه العمل، ولا تقطف رهرة، ولا تكسر غصاء ولا تدوس عشبا، ولا تقوت ماء بل حافظ على همج الأماكن التي نعبش فيها صل البيت والمدوسة، والحي والشواوع والطبعة ...اخ فنظر إلى وقال شكرا لك عنى التعبحة، ولا اعود إلى هذه العمل، وسوف أحافظ على البنة التي نعبش فيها.



الوضعية لإدماجية رقم 03

دعا رئيس المجلس الشعني البلدي سكان التلنية، من خلال وسائل الإعلام المكتوبة والمسموعة، للقيام بحملة تطوعية لنظافة المدينة.

اكتب فقرة نتراوح ما بين (8 أسطر و 12 سطرا)، تحنب فيها أصدقاءك للمشاركة الفعالة في العمل التطوعي هذا، مستعملا الصفة والحل ومسطرا تحتهما، مستشهدا بما تحفظ من قران أو حديث أو شعر.

التحرير

يا أصدقاني: إن العمل التطوعي واجب اجتماعي، فلنساهم جميعا فيه حتى تكون الفائدة عامة، وتكون ثمرة العمل نتيجة مجهود الجميع، فللب النداء، ولتستجب للدعوة ونضع اليد في اليد امتثالا لقوله تعالى " وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان." هلموا جميعا مشمرين على سواعدكم حاملين أدوات التنظيف المختلفة من اجل اعطاء وجه جديد مشرق لمدينتكم حتى تستعيد جمالها الأخاذ، وبريقها اللماع، فالعطافة من الإيمان، وحدير بالمؤمن أن يكون نظيفا طاهرا، لأن الرسول صلى أنه عليه وسلم يقول " تنظفوا أفنيتكم ولا تشبهوا باليهود."

فكونوا في الموعد كرجل واحد حتى تغير وا وحه المدينة، وتزيلوا عنها العبار، وتطهروها من محتلف القانورات، فتشرق عليها شمس السعادة والنقاوة.

الوضعية لإدماجية رقم 04

اكتب عقرة لا تقل عن ثمانية أسطر تتحدث فيها عن فوائد الشجرة وأهميتها في الصناعة، موطعا مفعولا به، وحالا.

التحرير

لا يحقى على أحد ما للشجرة من قوالت كثيرة لا تعد ولا تحصى، فهي تقيبا حر الصيف بظلها، وقر الشتاء بحطبها الذي نندفا به ووجودها في المحيط يريده > جمالا وروعة، كما ننتفع من شمارها اليانعة ونستخدم خشبها في صناعة الاثاث والابواب والنوافذ علا يمكن الاستغناء عنها.

لدلك عليك اخي التلميذ أن تحافظ عليها، وتحميها من كل الأخطار لتبقى شامخة منتصبة فلا تقطعها ولا تحرقها بل اعتى بها، بالسقى والتقليم والتسييج كي لا تكون عرضة للحيوانات والبشر على حد سواء.

الوضعية 13 النجاح والاجتهاد النجاح عمل ، وجدً واجتهاذ ، وتضحية وصين ، تهايته داما تَكُلُنُ بِشَفَ الثَمار الطّبية الرقعة ، فضن جدّ وجد ومن زرع حصد ، إنّ الإنسان بملك طفلت كبيرة وقوى عظيمة يحتاج فقط أن ينفض غيار التُقصير والكسل والكمول ، ويمحو من قاموسه الكلمك الستليبة مثل : لا أستطيع ، لا أقدر ، لن فتمكن ، ورقد باستعرار: أنا ميدع ، أنا متعيز ، لنا قادر ، فلا فالموح ما تصنعه أنك بافكارك وثقتك بنفسك ، لذا عليك أن تزمن بالك منتجح - باذن الله — لكن التُلجمين لا يتجمون وهم جالسون بنتظرون ، طريق النجاح جدّ ولجتهك ، مثايرة ومراجعة للأروس ، وحلّ الواجهات ، واحترام للطم والمطمين والمطمئة ، وتعمير الوقت بالحفظ والمراجعة ، فمن طلب العلا سهر الليالي . إنْ قائلة الحياة الأمنين الخاطين ، فهي معدة الركوب سناع الحياة ، والمقاعد محجوزة ، والوقت لا ينتظر أحدا ، وليس في حافلة الحياة مقعدا الخاطين والكسالي التامين ، فيا من يتهاون في دراسته : أفل قبل قوات الأوان ، فإنا أرعت الفوز والنّهاج عليك بتغير سلوكك و إلا فبتك ان تجني إلا الخبية والخمران وقد قبل : ترجو النجاة ولم تسلك مسلكها إن المنفينة لا تؤري على اليبس .

الوضعية 15; الوطن إن حب الوطن من الأمور الفطرية التي خيل وفطر طبها الإنسان فليس من الغريب أيدا أن يُحبُ الإنسان وطنه الذي نشأ على أرضه وشبُ على ثراء ، وترعرع بين جنباته كما أنه ليس من الغريب أن يشعر الإنسان بالحنين المسائل لوطنه عنما يقادره إلى مكان أخر فحا ذلك إلا عليل على قوة الارتباط وصحل الانسام فالوطن نقطة تحبها القنوب وتهواها الأطنية وتتحرك لذكرها المشاعر ، الوطن هو الأسرة التي نقم بنطنها قال معنى الأسرة دون الوطن ، قإذا كان الوطن بهذه الأطنية وجب علينا أن تحلقظ عليه ممن يتربسون به الدوادر ويحاولون احتلاله وتغربيه ، وأن تُقدر غيراته وذلك بالمحلفظة على مرافقة ومنتباته التي تُخذُ ملكا للجميع وأن شهم جميعا في خدمته وتطوره ، وذلك بأن يقوم كل واحد منّا بعطه على طحمن وجه فالطبيب في عبائله ، والمعلم في مدرسه ، والعامل في مصنعه ، والقلاح في حقله ، والتنميذ في مدرسته بالجد والاجتهاد والمنزلار أمشة الشهداء الذين ضحوا بأرواحهم من أجل والاجتهاد أخرارا فعنينا أن نصون هذه الأمانة وتحفظها من كل ما يضر بها كما قبل وما يرفع الأوطان إلا رجالها وهل يترقى النامن إلا يسلم .

الوضعية الأولى التعاون

: التعاون على الخير من الأخلاق الحسنة التي حثنًا عليها الإسلام حيث قال الله تعلى في كتابه الكريم :" وتغاؤنُوا على البر والتُغُون ولا تغاؤنُوا على الإثم والغفوان ". وقد أمرنا الإسلام بالتعاون نظرا لقوائده الكثيرة على الفرد والمجتمع ، فهو يجعل العمل الصحب منهلا ، ويختصر الوقت والجهد ، كما أن المسلم الذي يساعد إخوانه ويعينهم على قضاء حوانجهم سيعينه الله تعلى في الدنيا والأخرة ، ويقضي حوانجه ويحقق له أمنياته ، كما أخير بذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم :" والله في عون العبد مادام الله في عون أخيه ". أما أحسن التعاون إ وما أعظم فوائده إلى المسلمون تعاونوا فيما بينكم على الخير ، وكونوا إخوة متحابين ، وكونوا يدا واحدة ، واعلموا أن المسلم ضعرف ينفسه قوي يعون الله ثم يعون إخوانه .

الوضعية الثلثية العمل:

إن العمل هو نشاط يقوم به الغرد من أجل كسب قوته ، وليعيل به أيناءه وعلائته ، ولا ينجح هذا العمل إلا إذا كان حلالا ومتلنا قال الله تعلى :" وَهُلِ اعْتَلُوا أَسْتَرَى الله عَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِثُونَ وَسَتُرَدُونَ إِلَى عَلَم الْغَيْبِ وَالشّهَادَةِ فَيُنْتِنَكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْتَلُونَ " وقال رصول الله ": ؟ إن الله يحب من أحدكم إذا عمل عملا أن يتقنه " . ولنعمل قوائد كثيرة للقرد وللمجتمع ، فهو يجني به الأموال ليقضي بها حوائجه ، ويبتعد عن البطالة لأن الكسل ينجر عنه الفقر والذل المهلمة كما قال رصول الله صلى الله عليه وسلم :" البد العليا خير من البد السفلي " فطي رب كل عقلة أن يقوم بمسؤولية اتجاه أيناته أو من تحت كفائته . فاعمل أيها الإنسان لأن العمل ينجرك من المحوال والنفر والذل والاحتقار ويجعل منك فردا صالحا نافعا لنفسه وعائلته ووطنه

الوضعية الخامسة : الشجرة : خلق الله تعلى كل ما في الكون لمنفعة الإلمان ومن بين هذه المخلوقات الشجرة , وقد أوجده الله فيها فواند عديدة ، فما هي هذه الفوائد ؟ إن للشجرة فوائد كثيرة منها أنها تعطينا الثمار الناضجة التي تلكلها ونستفيد من أغسانها من جنورها صناعة الأثاث الخشبي ، كما أنها تزوينا بالأوكسيين الذي تنتفسه ، فهي تنفي الهواء وتصفيه مما يضر بتنفس الإلمان ، وأيضا نستظل بظلها في قصل الصرف الحار ، ولأجل ذلك بجب علينا الإكثار من غرس الأشجار والاعتناء بسقيها وتقليمها والحذر كل الحذر من إشعال النار في الغنيات ، حيث يتميب هذا الملوك في احتراق الكثير من الأشجار , وقد أوصانا ديننا الحنيف يغرس الأشجار نما في ذلك من الفوائد الحددة فغرمك لشجرة واستفادة الناس منها حتى الحيوانات سبب في محبة الله لك

وحصولك على الأجر والثواب قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ما من مسلم يغرس غرسا أو يزرع زرعا ، فيلكل من طير أو إنسان أو يهيمة ، إلا كان له به صدقة " .

الوضعية السلاسة : الوقت : الوقت أهم ما في حياة الانسان ولأهميته أقسم الله به تعلى في مواضع كثيرة من كتابه ، بل سمى سورة كلملة به وهي سورة العصر فقال الله تعلى :" والعصر إن الإنسان لفي خسر إلا النين آمنوا وعملوا الصلحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصير " وأوصالنا النبي ؟ :" اغتم خمسا قبل خمس وذكر منها فراغك قبل شظك وشبابك قبل هرمك "، بل أخير النبي ؟ أن من الأمور التي يغين فيها الكثير من اللس الصحة والفراغ " فلاهميته الكبيرة علينا أن تحافظ عليه فيما ينفعنا في النئيا والآخرة من الجد والاجتهاد وطلب العلم وحل الواجبات وحفظ القرآن الكريم وأداء الرياضات المفيدة وغيرها من الأحمال الصالحة ، وبالرغم ما للوقت من هذه الأهمية العظمي فكثير من التلامية بضيعونه فيما لا ينفع كما قال الشاعر الوقت أنفس ما عنيت بحفظه وأراه أسهل ما عليك وضيع ، فحافظوا يا أصدقاني على الوقت ولا تضيعوه فيما لا ينفع لأن الوقت إذا ضاع فان يعود أبدا .

الوضعية السليعة : الهاتف النقل : كان الإنسان في القديم يستعيل النصام الزاجل لإيصال رسائله وما يريد أن يقوله لمن يبعث إليه يرسائله ولكن مع التطور التكنولوجي اخترع الإنسان عدة وسائل تمكنه من الحديث مع الأشخاص البعيدين وهو في مكنه لا يتحرك ومن بين هذه الوسائل الهاتف الثقال أو الهاتف المحمول أو الجوال وكلها مسميات الهاتف الثقال . اللهاتف الثقال عدة فواند منها : أنه وسيلة اتصال بين الأشخاص حيث يتكلم المتصل مع من اتصل به ولو كان في مدينة أخرى ويكل سهولة كانه أمامه كما أن الهاتف الثقال يُستعمل الانتقاط الصور ، وللقيام ببحض العمليات الحسابية ، وكذلك يستعمل كمنيه تضيط الوقت وهو وسيلة لكنابة الرسائل وإرسائها الشخص المعني ، وهناك بعض الهوائف النقالة تشاهد عن طريقها القيديوهات ، كما أنها تتضمن بعض الألعاب للتسلية والترقيه . لذلك بجب على المسلم أن يشكر الله على هذه النعمة وذلك بطاعته سيحاته وتعالى واستخدام الهاتف فيما ينفع .

الوضعية الثلمنة: الناوث ظاهرة عرفت انتشارا واسعا في الأونة الأخيرة وأصبحت تهدد البشرية جمعاء وقد أسهم في انتشار الكثير من الجرائيم التي تسبب الكثير من الأمراض للنفس منها: أمراض الجهاز التنفسي، والالتهابات الجندية ، الأمراض الوبائية القاتلة التي تنتشر يسرعة في الوسط البيني ، وبيقى الإنسان السبب الرئيس لانتشار هذه الظاهرة بقعل ما يقوم به من أعمل ، فإطلاق الدخان والمنتجات الغازية في الهواء الطلق يتسبب في التلوث الجوي ، والسكاب السوائل ورمي المنتجات والمواد الكيمياوية في المياه يؤدي إلى التلوث المائي ، وأما ما يتركه من مخلفات المصالع أو الفضلات المتراكمة من البيوت فينتج عنه ما يعرف بالتلوث الأرضي . لذلك على الإنسان أن يتحمل نتيجة تصرفاته وليسرع لإصلاح ما أفسده قال الله تعالى : "ظهر الأسان في التروث من البيوت فينت أندي التأمن الإنباقية بغض الذي غيش البشرية جميعا للحفاظ على كوكبنا ، بينتا الذي نعيش فيه ونصره بدون فساد من أجل أن نعيش جميعا حياة صحية سامة

الرساضة

إن الرياضة مهمة للصحة فهي تقوي البدن و تنشط الفكر ، وتبعد الملل و الكسل ، كما ألها تقلل من خطر الإصابة بأمراض كثيرة كداء السكري، وضغط الدم، والسرطان وغيرها . وتساعد على تنظيم الشهية حيث تمنعنا من المبالغة في الأكل ومن ثم زيادة الوزن . ولكن رغم أن الرياضة تمنحنا الشمور بالرضا والنمنع بالصحة الجيدة، إلا ألها لا تعتبر بديلاً عن الفسداء المتوازن، فعلينا أولا الاعتناء بانظاء الطعام المناسب الذي يوقر أننا كل ما نحتاج إليه من طاقة للجسم كي تحقيق الرياضة نتائجها . و تعد الرياضة غالبا دافعا لتحقيق نتائج مدرسية أفضل ومفتاحا من مفاتيح النجاح و النفوق و حافسوا لدى أغليبة المعلمين فترى الأولياء مهتمين كثيرا بهذا الأمر و بهذا يضمنون تفوق أبنائهم و تمنعهم بصحة جيدة فالصحة تاج عفسي رؤوس الأصحباء لا يراه إلا المرضى .

الشعصاون

إن للتعاون دور هام في إنجاز الأعمال بأقل جهد وفي أقل وقت ممكن فكتما كان العمل صعبا كان التعاون حلا للقضاء على الله الصعوبة ، كما أنه ينشر روح الحبة و التعاطف بين أفراد المجتمع فيسهم في تماسكه ويزيد من قوته ، فيسعى الجميسع إلى التطور و الاؤدهار ، وهكذا يحقق الفرد مع الجماعة أفضل مما يستطبع تحقيقه بنفسه فالرسول صلى الله عليه و سلم يقول : " يد الله مع الجماعة " و يقول سبحانه و تعالى : و وتعاولوا غلى البر والتعاولوا غلى البر والتعاولوا غلى البر والتعاولوا غلى الإثم والمثنوان).

العصل

من منا لا يعرف أن العمل هو آية الحياة ودليل الوجود ؟ بواسطته يثبت الإنسان عزته و ينال شرفه .
فهو وسام يقلد على الصدور لوداد به فخرا , ولولاه لما استطاع الإنسان إلبات وجوده في هذا الكون ولما استطاع أن يكون له دور فعال في هذا المجتمع الذي يدو لنا كالجسد الواحد ولكل عضو فيه دوره الذي لا يمكن للحيساة أن تسسمم دولسه , والعضو العاطل الكسول الحامل يعتبر عبنا فقيلا فقد قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم ((لأن يأخذ أحدكم حبله فيأن بحزمة الحطب على ظهره فيبيعها فيكف الله بها وجهه خير له من أن يسال الناس أعطوه أو منعوه .)) ويجب الله من عبسمه أن ينبذ البطال العاطل قال تعالى : " وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون.."

99999999